
Победитель III Национального конкурса печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№26 (210) 23 июля 2009 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит еженедельно по четвергам Для работников здравоохранения

Тема номера

Курение в кредит вашему здоровью

За последние два года мы неожиданно сдружились с некогда неразговорчивым, избегавшим общения с родственниками и откровенно странным дядей. Оказавшись на пенсии по инвалидности, он часто «выгуливал» меня во время сессии по окрестностям Партизанского района, мы часами говорили «за жизнь». После того, как врачи обнаружили онкологию, он резко изменился, стал словоохотливее, радовался, когда кто-то заходил в гости или просто поболтать, часто звонил и благодарил, когда я справлялась о его здоровье. И хотя оно ухудшалось, он держался бодрячком, только сетовал на плохую погоду и с нетерпением ждал солнца, связывая с его появлением улучшение самочувствия.



Перекур!

Осенью я была проездом в Минске, заскочила проведать. Уговорив меня пообедать, дядя как обычно сел у окна, достал сигарету и закурил в открытую форточку. Полка над кухонным столом ломилась от лекарств, к шкафчику была прислонена швабра, при помощи которой он теперь передвигался по квартире. Выходить на улицу он уже не мог, не всегда находил в себе силы даже преодолеть ступеньку балкона.

Выпустив струйку дыма, он признался: «Знаешь, скорей бы уже помереть, чем так жить». Сердце сжалось от этих слов. На человека было больно смотреть, еще больнее – осознавать, что его состояние безнадежно, что он это понимает и просто ждет. Ждет своего часа.

В январе его не стало.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С МАЛОГО

Всю свою сознательную жизнь дядя работал на заводе, вытачивал детали для станков. Фактически это означало круглогодичное пребывание в холодном цеху и тяжелый физический труд. Но он не только привык, но и находил в работе свою прелесть. Тем более, что тетя работала там же, они вместе приходили, вместе уходили, часто после работы гуляя по парку. Но в один день у заводской проходной остановилась машина «скорой помощи», уже в больнице врачи сказали, что это был микроинфаркт. При обследовании также выявили небольшое потемнение в легком. Никто из родственников тогда не придал этому значения, мало ли… Да и тетя скрывала страшную болезнь мужа, пока это было возможно, украдкой заливаясь слезами в уединении. Между собой они долго спорили, решаться на операцию или нет, но больше всего на свете дядя боялся не проснуться после наркоза.

Дальше были курсы мучительной химиотерапии, после которых он отходил неделями, горы лекарств, диета. Тетя старательно отсчитывала пилюли и все время просила: «Сергей, пускай бы ты не курил». Но он злился и говорил, что это единственное удовольствие, которое врачи ему разрешили оставить. Сколько я помню дядю, он все время кашлял, особенно по утрам. Помню даже, как до болезни он собирал пепел в специальную баночку, чтоб отдать его соседским пацанам, которые что-то потом с ним делали, и показывал, сколько накурил за неделю.

Когда ему стало хуже, он по обыкновению курил в форточку на кухне. Однажды я спросила, не пробовал ли он бросить. Дядя огрызнулся, мол, еще одна советчица нашлась. Признаться, мне было непонятно, почему человек, всю жизнь проработавший в тяжелых условиях, не бравший в рот спиртного на протяжении последних тринадцати лет, не находит в себе силы отказаться от вредной привычки, которая по сути и сводит его в могилу?! Но он был несгибаем. Когда стало трудно ходить, иногда покуривал, лежа на диване. Из-за большой дозы обезболивающих препаратов он часто засыпал с сигаретой в руке. Тетя боялась за него, прятала сигареты, чем провоцировала бурное недовольство дяди. И ничего не смогла поделать.

Он курил до последнего. За несколько дней до смерти просил затянуться и говорил, что ему становилось легче. Тетя плакала и подносила к его губам злосчастный табак. В ту роковую ночь он просто не смог в очередной раз вдохнуть воздух.

«Я прочитала, что с раком легких живут до семи лет, а он не протянул и двух...» – голосила она на похоронах. Для меня до сих пор остается непонятным, почему врачи не запретили дяде курить, и

продолжение темы на стр.3 ▸



Банеоцин®

(бацитрацин+неомицин)

Комбинированный антибактериальный препарат. Рекомендован ведущими специалистами для лечения кожных заболеваний. Ликвидирует боль, быстро очищает рану от микробов, способствует её заживлению. Производится в форме порошка и мази, которые могут использоваться последовательно.



Представительство «Лек» в РБ
220123, г. Минск, ул. В.Хоружей, д. 32А
тел. +375 17 237 44 60, факс +375 17 237 74 63

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

в педиатрии:
- пеленочный дерматит
- профилактика и лечение пупочной инфекции

- профилактика инфицирования посттравматических и послеоперационных раневых поверхностей

в хирургии:
- трофические язвы нижних конечностей
- пролежни
- профилактика вторичных инфекций при пилинге и пирсинге

в дерматологии:
- контагиозное импетиго
- глубокий фолликулит
- инфицированная экзема
- эктима
- паронихия
- стрептодермии

Перед использованием препарата, пожалуйста, ознакомьтесь с полной инструкцией!

Рег. уд. МЗРБ № 134\94\99\06 от 31.01.2006г., № 7614\94\99\06 от 31.01.2006г.

Уважаемые читатели!
Следующий номер «ЗГ», в связи с отпускной кампанией, выйдет в свет 20 августа.

Новости

В Беларуси освоено производство биопротезов для кардиохирургии

Белорусско-голландское совместное предприятие «Фармлэнд» в этом году освоило промышленный выпуск инновационной биологической продукции для кардиохирургии – протезов «Биокард» и «Белафлекс», сообщает БЕЛТА.

По словам директора предприятия Вадима Сенчука, это первое подобное производство в Беларуси. Биопротезы разработаны и исследованы коллективом белорусских кардиологов из РНПЦ «Кардиология». Их изготавливают по уникальной технологии из перикарда и внутренних грудных артерий крупного рогатого скота. Производство включает химическую стабилизацию, антикальциевую обработку и покрытие гепарином.

Протезы «Биокард» имплантируются пожизненно и предназначены для хирургического лечения заболеваний и поражений кровеносной системы человека. Применяются при пластике аорты, клапанов и камер сердца, легочной артерии, коррекции врожденных пороков. В сосудистой хирургии они незаменимы для протезирования магистральных сосудов, в пластике артерий и вен, в общей хирургии – в пластике апоневрозов, сухожилий, грыж, в лечении ожогов.

Биологические протезы «Белафлекс» предназначены для хирургического лечения заболеваний и поражений сосудов человека (замещения, обходного или межсосудистого шунтирования кровеносных сосудов), а также для обеспечения длительного сосудистого доступа при подключении экстракорпоральных устройств.

Основные достоинства биологических протезов – высокий уровень биосовместимости и тромборезистентности, отсутствие кальцификации и спаек, адаптация линии швов, естественная эластичность и прочность.

В первом полугодии 2009 года для практического здравоохранения Беларуси изготовлено более 160 биологических протезов для операций в детской и взрослой кардиохирургии.

«В будущем СП «Фармлэнд» планирует экспортировать инновационные продукты. Сейчас совместно с кардиологами разрабатываются новые биопротезы для кардиохирургии - искусственные биологические клапаны сердца из перикарда крупного рогатого скота», – рассказал директор предприятия.

Совместное белорусско-голландское предприятие «Фармлэнд» организовано в 1998 году на базе Несвижского завода медпрепаратов. Сейчас здесь выпускается около 150 наименований лекарственных средств и изделий медицинского назначения (инфузионные растворы, таблеточные и капсульные формы, тест-системы), разрабатывается еще около 30 препаратов, 12 – на регистрации. Это средства для кровезамещения, лечения болезней сердца, сосудов, нервной системы и желудочно-кишечного тракта, противомикробные лекарственные средства и другие.

Беларусь и Австрия согласуют условия оздоровления белорусских детей

Как сообщает пресс-служба правительства Беларуси, Совет Министров утвердил постановление «О заключении путем обмена нотами соглашения между правительством Республики Беларусь и правительством Австрийской Республики об условиях оздоровления несовершеннолетних граждан Республики Беларусь в Австрийской Республике и его временном применении».

Предложения по условиям поездок и оздоровлению, разработанные в Управлении делами президента Беларуси, согласованы с министерствами иностранных дел и юстиции.

По информации пресс-службы, в ближайшее время Беларусь планирует заключить международные соглашения об условиях оздоровления детей с Японией, Швецией, Францией, Болгарией, Канадой, Люксембургом. С правительствами этих стран ведутся консультации, сообщает БелаПАН.

Перечень запрещенной продукции с озоноразрушающими веществами расширен

В перечень продукции, содержащей озоноразрушающие вещества и ограниченной к перемещению через таможенную границу Беларуси, внесены изменения.
Об этом сообщили в пресс-службе Министерства природных ресурсов и охраны окружающей среды, сообщает БЕЛТА.

В перечень дополнительно включены изоляционные щиты, плиты, панели и пористые покрытия труб с использованием в качестве вспенивателей порообразователей, содержащих озоноразрушающие вещества. В него также вошли компоненты, составы на основе полиэфиров для производства вспененного полиуретана, содержащие озоноразрушающие вещества.

«Применение перечисленной продукции, в том числе пористых теплозвукоизоляционных материалов на основе полистирола, полиэтилена, других пластмасс, а также изделий из вспененного полиуретана и составов на основе полиэфиров для производства вспененного полиуретана, изготовленных с использованием озоноразрушающих веществ, таких как фреон R-22 и R-142b в Беларуси запрещено», – отметили в Минприроды.

За нарушение законодательства Беларуси об охране озонового слоя предусматривается наложение штрафа на индивидуального предпринимателя в размере от 20 до 100 базовых величин, юридическое лицо – до 500 базовых величин (одна базовая величина составляет Br35 тыс.)

Уведомление о внесении изменений в перечень продукции, содержащей озоноразрушающие вещества и ограниченной к перемещению через таможенную границу Беларуси, направлено во все области республики.

ВОЗ: пандемию гриппа A/H1N1 не остановить

Пандемия гриппа A/H1N1 стала необратимой, поэтому все государства должны иметь доступ к вакцинам. С таким заявлением выступила Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), сообщают информагентства.

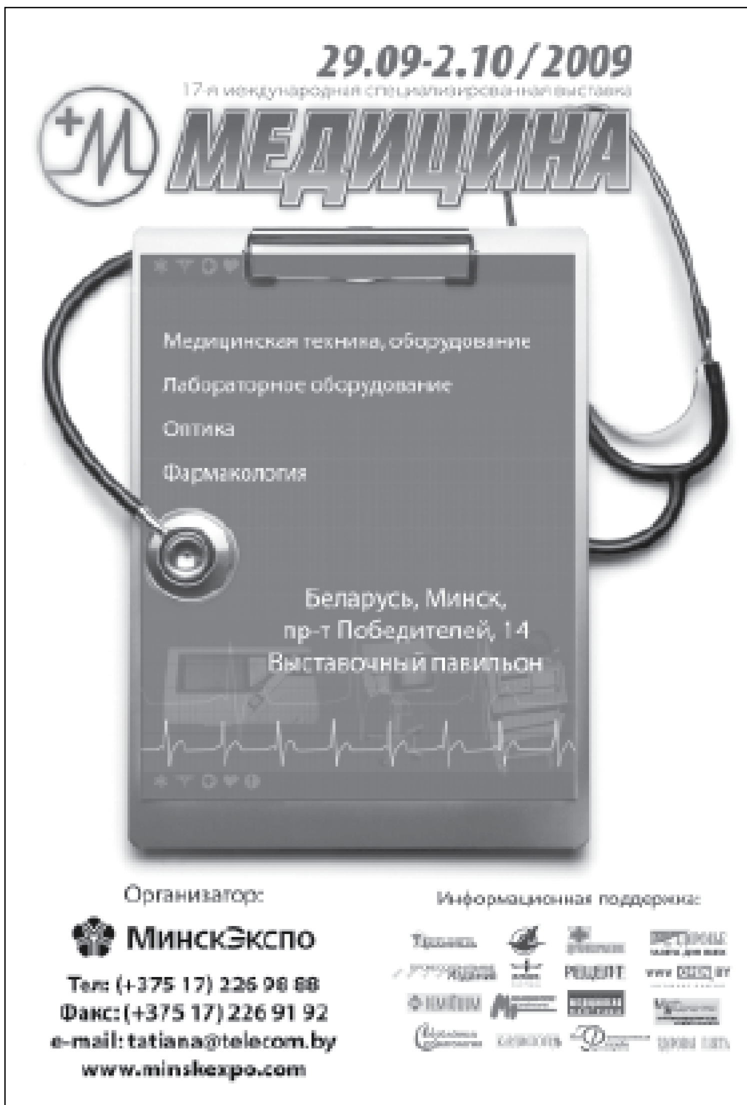
Великобритания, Таиланд и Филиппины сообщили вчера о гибели от штамма вируса A/H1N1 нескольких своих граждан, а Саудовская Аравия закрыла международную школу после того, как 20 студентам был поставлен диагноз «грипп A/H1N1».

Растет количество летальных исходов, а вакцина против этого инфекционного заболевания станет доступной лишь в начале сентября.

Группа экспертов пришла к выводу, что «пандемия неотвратима, и поэтому все страны должны иметь доступ к вакцинам». Работникам здравоохранения вакцинацию необходимо провести в первую очередь, поскольку на них будет большой спрос из-за массового распространения инфекции.

Особое внимание должно быть уделено детям, так как они считаются «усилителями» распространения вируса, особенно, когда собираются в школе большими группами.

На сегодняшний день в мире зарегистрировано более 90 тыс. случаев заражения гриппом A/H1N1, из них 429 завершились летальным исходом.



В Беларуси клещи стали чаще кусаться

В Беларуси в июне нынешнего года в два раза увеличилось количество жертв укусов клещей. За первый месяц пострадали 8,3 тысяч человек, в том числе почти 2,7 тысяч детей. Об этом рассказал врач-паразитолог Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Андрей Веденьков.

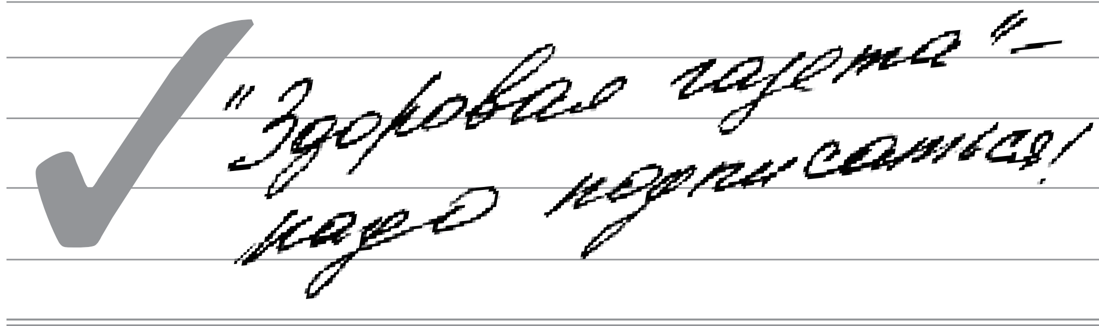
С начала года в медучреждения за помощью обратились около 12,5 тыс. человек (за аналогичный период прошлого года – 8,5 тыс.), отметил А.Веденьков. Практически каждый третий пострадавший – ребенок в возрасте до 17 лет.

Пословамврача-паразитолога, количество пострадавших от укусов клещей происходит по нескольким причинам. В первую очередь, по данным пяти из семи стационарных контрольных пунктов Беларуси, возросла численность иксодовых клещей, которые являются переносчиками таких заболеваний как болезнь Лайма и клещевого энцефалита.

Вторая причина связана с погодными условиями, благоприятными для размножения членистоногих кровососов. В-третьих, люди чаще стали посещать лес, зоны отдыха, дачи и приусадебные участки. Следствием этого становится увеличение контактов с клещами и, соответственно, риск заболеть клещевыми инфекциями.

За пять месяцев этого года выявлен один случай заболевания клещевым энцефалитом (на 1 июня прошлого года также был зафиксирован один такой факт). Болезнь Лайма (при которой особо страдают кожа, нервная и сердечно-сосудистая системы, опорно-двигательный аппарат, печень, селезенка) диагностирована уже у 90 человек, что на 19 заболевших больше по сравнению с уровнем прошлого года.

Четверг



Тема номера

начало темы на стр.1

единственным ответом на этот вопрос я считаю то, что они просто поставили на нем крест. По рассказам тети я поняла, что медики не особо интересовались здоровьем больного, мол, онкологический, что ж тут уже поделать. Советы близких отказаться от табака для него были неавторитетны, врачи ж ведь разрешили! И поэтому он продолжал курить.

КОГДА БОЛЬШЕ ХОЧЕТСЯ, ЧЕМ КОЛЕТСЯ

Человек – властелин мира. Он чувствует себя таковым и часто не допускает мысли о том, что какая-то сила может взять верх над его волей и разумом. Именно поэтому алкоголики редко признают свою зависимость, а курильщики уверены, что запросто смогут бросить, если это будет необходимо. Просто необходимости такой пока нет.

«Были дни, когда мне приходилось выбирать: купить поесть или пачку сигарет, – вспоминает мой муж. – И я выбирал сигареты. Так продолжалось до тех пор, пока я не ощутил, что курение стало для меня большим ограничителем. Я постоянно думал об этом и мучился. А потом бросил. С тех самых пор не терплю ничего, что ограничивает мою свободу».

Как и у многих людей, первая попытка закурить для моего мужа пришлась на школьные годы. По понятным причинам со временем забава перетекла во взрослую привычку затянуться после сытного обеда, когда нервничаешь, перед завтраком, совместить этот ритуал с опустошением чашечки кофе. Родители смирились, но мама постоянно «ныла», когда он в очередной раз шел на балкон. Осознание бессмысленности «увлечения» пришло позже, когда начались первые проблемы со здоровьем. Отказаться от никотина было сложно, несколько попыток бросить курить ни к чему не привели, но однажды он ударил кулаком по столу и сам себя спросил: мужик я иль тварь дрожащая? И бросил. С тех пор лишь однажды ему захотелось закурить. Видишь ли, во сне увидел, как он смачно и с удовольствием курит. Затянулся и бросил: все-таки во сне курить было приятнее.

ГЛАВНОЕ – НЕ «СОРВАТЬСЯ»

Жизненный опыт вкупе со статистикой показывает, что каждый второй зависимый от никотина желает бросить курить. Сотни людей проходят через это, с гордостью рассказывая истории о том, «как я это сделал».

Вячеслав, 40 лет (стаж курильщика 11 лет, не курит 13 лет):

– По-взрослому я начал курить в армии. После курил в основном на работе, этому способствовали многочисленные проблемы. Бросал два раза, в первый раз продержался 9 месяцев, потом шурин привез импортных сигарет, и я «сорвался». Вторая попытка была в 1996 году, вызванная скачком цен на сигареты и их откровенно плохим качеством. Тогда же попал в больницу, обнаружили потемнение на легких, это также стало стимулом для категорического отказа от курения.

Как я бросал? Постепенно уменьшал количество выкуренных сигарет, а потом перестал курить. Три первых месяца было очень трудно, когда рядом кто-то закуривал, а уже через полгода сигаретный дым стал мне просто противен.



Перекур!

Татьяна, 24 года (стаж курильщика 9 лет, не курит 1 год):

– Начала курить в 9 классе, как водится, с одноклассниками за углом школы. Через три года поняла, что попала в никотиновую зависимость. Курила по пачке в день. Когда участились головные боли и не давал покоя специфический кашель, знакомый дал мне книжку Алана Кара «Легкий способ бросить курить». Прочитав ее, я неожиданно легко для себя преодолела зависимость.

После того, как бросила курить, стало как-то легко, а как подумаю, сколько денег я спускала на сигареты…

Станислав, 52 года (стаж курильщика 36 лет, не курит 7 лет):

– Желание бросить курить было и раньше, но рабочий коллектив был курящий, часто мужики собирались в моем кабинете и дымили так, что друг друга не видели. Выкуривал по пачке-полторы в день, причем сигарет без фильтра. Всем коллективом пробовали бросить, даже на спор…

Через некоторое время коллектив поменялся, курящих стало меньше. Однажды я просто «добил» свои табачные запасы (закупал сигареты блоками и хранил в шкафу) и «завязал» – надоело каждое утро мучиться от кашля. Считаю, что все методики по отказу от курения, кодировки, подмена сигарет конфетами – это пустое, нужно просто захотеть и перетерпеть. Многие справляются при помощи сигарет со стрессами, но это приводит лишь к тому, что ты как параноик чуть что – хватаешься за зажигалку. Это не выход, это тупик.

Алексей, 26 лет (стаж курильщика 9 лет, не курит с 18 июня 2007 года):

– Эта дата для меня особенная. На работе резко подскочило давление, врачи сказали: хочешь жить – бросай курить. Какие тут шутки со своим же здоровьем?! Бросил сразу же. Отказ от никотина перенес спокойно, чувствую себя значительно лучше, больше не страдаю одышкой.

МЕТОДЫ РАЗНЫЕ – РЕЗУЛЬТАТ ОДИН

Сколько людей – столько и мнений, методик, впечатлений. Общее то, что никотиновая зависимость преодолима, независимо от стажа курения и возраста, когда вредную привычку «подцепили». Все зависит от личности, силы воли, твердости характера и желания быть здоровым. Некоторым сложно расписываться в собственной слабости, поэтому они продолжают оправдывать свою зависимость большой продолжительностью курения, напряженными условиями труда, а тем временем организм устает бороться против отравы и сигнализирует об этом головными болями, удушливым кашлем, плохим самочувствием. И вместо того, чтобы прислушаться к этому, курильщики ищут причины для оправдания.

Конечно, только от курения умирают единицы, но мучаются – сотни тысяч человек. Может хватит поддерживать табачные компании ценой собственного здоровья?! Рядом с нами много людей, которые хотят видеть нас живыми и здоровыми.

Елена ШЕМЕТ

Брось и иди дальше

Начать курить легко, стоит лишь перебороть естественный процесс защиты организма, и вы становитесь человеком с псевдомодной привычкой. Но насколько легко вернуться в «здоровую» жизнь человеку, который уже много лет курит? Портал interfax.by предлагает несколько универсальных способов.



Никотиносодержащая жевательная резинка

Классическая заместительная терапия. Для курса лечения от табачной зависимости покупается пачка специальных жевательных резинок. Суть этого способа предельно ясна: никотин в организм курильщика попадает не через табачный дым и собственные легкие, а всасываясь в слизистую оболочку рта. Постепенно никотиносодержащая жвачка заменяется обычной.

Производители жвачки утверждают, что желание курить у тех, кто пользуется этим методом, резко пропадает. «Плюсы» применения никотиносодержащей жвачки очевидны: во-первых, что немаловажно для курильщика, занят рот, как бы смешно это ни выглядело. Во-вторых, более или менее утоляется никотиновый голод. «Минус» также очевиден: никотин в организм продолжает поступать, хотя считается, что основной вред организму при курении наносится не столько никотином, сколько разного рода смолами и прочими вредными веществами, содержащимися в табачном дыме.

Никотиносодержащий лейкопластырь

Этот способ работает примерно так же, как предыдущий, за тем исключением, что жевать ничего не нужно – никотин поступает в организм, всасываясь через кожу. В отличие от жевательной резинки, при применении пластыря никотин поступает в организм не порционно, а постоянно. Те, кто применял лечение от зависимости с помощью пластыря, утверждают, что этот метод действительно отчасти избавляет от никотинового голода. Крепится пластырь на руке, бедре или на спине – на участке тела, скрытой под одеждой. Наркологи говорят, что никотиносодержащий пластырь является весьма эффективным дополнительным средством для тех, кто решил избавиться от никотиновой зависимости. Пластырь, как и жевательная резинка, продается в крупных аптеках и отпускается без рецепта врача. К сожалению, в минских аптеках ни пластыря, ни жевательной резинки пока нет, однако есть заменитель – это никотиносодержащие жевательные таблетки, и они обладают таким же действием. Одна упаковка таблеток стоит около Br 40 тыс. и рассчитана на один курс лечения.

Имитаторы сигарет

Производитель имитатора сигарет «Таволга» не называет свое изделие «сигаретами», предпочитая термин «ароматизирующие травяные палочки». Это средство, имитирующее сигареты, должно помочь человеку, решившему отказаться от курения. «Ароматизирующие палочки» набиваются смесью особых трав и пропитываются различными соусами – например, шоколадным или черносливовым. Некоторые из тех курильщиков, кто пробовал «завязать» с помощью «ароматизирующих палочек», говорят, что дым от этих заменителей сигарет довольно противен на вкус и что курить «в затяжку» такие сигареты получается далеко не у всех – едкий дым буквально «достает» легкие. Наркологи довольно скептически относятся к способу отвыкания от курения с помощью тех же сигарет, пусть даже травяных. К тому же дым «палочек» все-таки оказывает вредное воздействие на организм курильщика. Стоят безникатиновые сигареты около Br 5 тыс. за пачку.

Полоскания

Как рассказали врачи-наркологи, если человек принял решение бросить курить, то помочь ему в этом может полоскание вяжущими растворами, которые изменяют вкус табачного дыма, делая его очень неприятным. Для таких полосканий чаще всего используют 0,25%-ный раствор азотнокислого серебра или же раствор эвкалиптового масла.

Акупунктура

Этот метод врачи советуют применять совместно с другими. Однако многим людям акупунктура сама по себе помогла избавиться от вредной привычки. В Беларуси с помощью акупунктуры курильщиков лечат в некоторых медицинских центрах. Стоимость процедуры около Br 100 тысяч. Перед курсом лечения врачи настаивают, чтобы пациент не курил не менее двух суток.

Во время сеанса на активные точки пациента (расположенные в основном на ушной раковине) воздействуют иглами или слабым электричеством.

Метод внушения

Наиболее распространенный в столичных медицинских центрах метод лечения от никотиновой зависимости. В некоторых центрах специалисты говорят, что «воздействие идет на подсознание клиента, вырабатывая у него равнодушие к курению», в других – утверждают, что у 9 пациентов из 10 методом гипнотического внушения вырабатывают стойкое отвращение к табачному дыму. Стоит такая процедура от Br170 тыс. до Br180 тыс. К методу внушения можно отнести и весьма популярный ныне способ, который помог очень многим: бороться с вредной привычкой курильщикам помогает чтение книги Алена Кара «Легкий способ бросить курить». «Продвинутые» психологи потешаются над этой книжкой, утверждая, что все в ней «шито белыми нитками». Дескать, там активно используются «методы промывания мозгов», которые являются частью различных психологических методик, в том числе и нейролингвистического программирования. Но, как бы ни смеялись над этой книгой специалисты, она действительно работает, и помогла очень многим. Причем книгу эту можно скачать из Интернета совершенно бесплатно и иметь у себя дома как в печатном, так и в аудиоварианте.

Оказывается!

Лекарства – причина каждой четвертой-пятой аварии на дорогах

Интенсивность жизни заставляет нас принимать решения очень быстро, передвигаться молниеносно и практически не оставляет времени на самих себя. Именно нехватка времени на то, чтобы ознакомиться с инструкциями препаратов, и приводит к совсем неожиданным последствиям. Многие лекарства не стоит принимать перед тем, как садится за руль. Особенно актуален это вопрос весной, когда обостряется аллергия.



По неофициальным данным приблизительно четверть населения - это аллергики. В крупных городах к пыльце растений, грибкам, бытовой химии, лекарствам, пищевым добавкам, шерсти домашних животных тут добавляются выбросы промышленных предприятий, удобрения и ядохимикаты, пыль на дорогах.

По данным немецких исследователей из Совета по безопасности движения, лекарства – причина каждой четвертой-пятой аварии. По данным США каждый десятый американский нарушитель совершил аварию вскоре после принятия препарата.

По последним данным украинских исследователей, побочные эффекты от приема некоторых антигистаминных препаратов становятся причиной 3% аварий на дорогах, что сопоставимо с данными о количестве автомобильных катастроф в результате алкогольного опьянения.

Речь идет о приеме тех лекарств, которые угнетают центральную нервную систему, вызывают вялость и сонливость, нарушают координацию движений (препараты с седативным эффектом). Львиная группа препаратов – это лекарства против аллергии старого поколения. Если их принимает человек за рулем автомобиля, риск дорожно-транспортных происшествий многократно возрастает. Коварство этих препаратов в том, что последствия их вечернего приема могут проявиться лишь следующим утром.

Распознать эти препараты просто – сэкономьте время на чтении всей инструкции, сразу перейдя к частям «Противопоказания» и «Побочные эффекты». Если там сказано, что при приеме препарата наблюдается седативный эффект и поэтому не рекомендуется заниматься деятельностью, требующей концентрации внимания, то следует следовать совету.

Грамотные люди меньше подвержены слабоумию

Медикам удалось установить, что болезни Альцгеймера в пожилом возрасте успешнее сопротивляются те, кто в молодости мог грамотно изложить на бумаге свои мысли. У больных с хорошими навыками письма память была более крепкой, чем у их малограмотных коллег по несчастью.



Ученые из Университета Джона Хопкинса (США, Балтимор) опубликовали в журнале Neurology результаты посмертного исследования мозга 38 сестер-монахинь из католической общины. При этом медики сопоставляли состояние нервных клеток с результатами эссе, которые монахини писали в возрасте 20 лет при поступлении в общину. Кроме того, исследователей интересовало и наличие проблем с памятью в последние годы жизни монахинь.

В ходе исследования выяснилось, что те женщины, которые в возрасте 20 лет писали сложные по своей грамматической структуре и богатые по содержанию тексты эссе, в старости испытывали меньше проблем с памятью. Ученые оценивали именно содержание текста: выявить зависимость между протеканием болезни и числом грамматических ошибок в ходе исследования не удалось.

Сделанный учеными вывод был бы не столь удивительным, если бы не микроскопическое исследование мозга, проведенное при вскрытии. У нескольких монахинь, ранее отличавшихся хорошей памятью и грамотной письменной речью, нервные клетки были поражены болезнью Альцгеймера: на их нейронах исследователи обнаружили белковые бляшки, характерные для этого заболевания. При жизни тем не менее внешних признаков заболевания у них выявлено не было. Более того, у таких людей нервные клетки оказались более крупными по сравнению с аналогичными клетками тех, кто обладал крепким здоровьем, но плохой памятью и неразвитым умением выражать на бумаге свои мысли.

Хуан Тронкосо, один из исследователей, пояснил, что болезнь Альцгеймера в целом протекает у всех по одинаковому сценарию (на нейронах развиваются бляшки, позже нервные клетки начинают отмирать), но вот влияние заболевания на поведение и умственные способности человека могут различаться. Факторы, которые определяют тяжесть болезни, представляют большой интерес для медиков, которые могли бы использовать эти знания для борьбы с развивающимся слабоумием.

«Мы исследовали сравнительно небольшое число случаев, – говорит ученый, – наши результаты уже позволяют сказать, что способности к письменной речи в возрасте 20 лет могут служить индикатором устойчивости к болезни Альцгеймера спустя полвека». Возможно, открытие позволит если не найти новые подходы к лечению, то точнее определять группы риска при ранней диагностике заболевания.

Вегетарианская диета помогает при гипертонии

Известная аминокислота, входящая в состав многих растительных белков, вызывает понижение артериального давления. Врачи рекомендуют использовать это доступное средство в комплексном лечении гипертонии и болезней сердца.



Американские кардиологи проанализировали данные 4,5 тысячи человек в возрасте 40 лет из 17 городов и сел Китая, Японии, Великобритании и США. Проводилось восемь различных тестов на определение артериального давления (АД), четыре опроса по качеству пищевого рациона и двукратный суточный сбор мочи каждого участника.

В итоге врачи установили, что увеличение содержания в пище глутаминовой кислоты на 5% приводит к понижению АД на 1,5-3 миллиметра ртутного столба. В пределах одного организма такое снижение кровяного давления кажется незначительным, но в популяционном масштабе это представляет собой потенциально значимый факт, говорит Джеремия Стэмлер, профессор и руководитель исследования из Северо-Западного университета США. «Подсчитано, что сокращение показателей кровяного давления всего на 2 мм ртутного столба снижает показатели смертности от инсульта на 6% в человеческой популяции, а от ишемической болезни сердца – на 4%», – сказал Стэмлер. Если переводить эти проценты в человеческие жизни, то, по данным Американской ассоциации болезней сердца, это были бы 17,8 тысячи ежегодно спасенных жизней.

Основными источниками глутаминовой кислоты в составе растительного белка являются бобы, нешлифованный рис, макароны, хлеб и хлебные злаки, а также тофу.

Ожирение передается дочкам от мам и сыновьям от отцов

Медики обнаружили что ожирение чаще передается от матери дочке и от отца к сыну, нежели чем детям другого пола. По мнению исследователей, причина явления кроется не в генах, а в психологии.



Ученые из Медицинской школы Плимута, США сделали свой вывод на основе наблюдения за 226 американскими семьями. Было установлено, что риск появления ожирения у дочерей полных мам повышается в десять раз, а риск избыточного веса у сыновей толстяков выше вшестеро.

Выводы медиков позволят пересмотреть ряд представлений о том, как именно формируется ожирение и каков вклад в его возникновение психологического фактора. Кроме того, если раньше считалось, что страдающие ожирением набирают вес после взросления, то работа плимутских исследователей содержит противоположные результаты – у полных мам чаще встречаются даже восьмилетние дочери с избыточным весом.

Родителям



Чем кормить малыша в пути?

Семейные пары с ребенком, уже вышедшим из младенческого возраста, отправляясь в путешествие на поезде, самолете, или в машине, нередко сталкиваются со следующим вопросом: чем в пути покормить малыша? Речь идет о детях, которые уже не являются грудничками, однако мальчикам и девочкам лет до четырех - пяти еще не рекомендуется есть то же самое, чем питаются мама с папой.

Родителям не станет плохо, если они в пути перекусят в придорожном кафе, съедят быстрорастворимую лапшу, или захваченные из дома котлеты. Но вот здоровью маленького ребенка подобная пища может нанести вред. Поэтому, рекомендуется:

- Брать с собой в путешествие быстрорастворимые детские каши, уже привычные ребенку, а также овощи, фрукты, хлеб. Такие продукты практически не портятся и не станут для малыша источником заболеваний. Разумеется, вся пища должна быть известной малышу, и любимой им.
- Обязательно в пути обильно поить ребенка водой. Нельзя забывать, что воздух в кондиционируемых помещениях быстро пересыхает, поэтому всем, кто находится в машине, поезде или самолете, необходимо пить больше, чем обычно. Можно прихватить с собой для ребенка фруктовый сок, однако лучше брать простую воду, не газированную.
- Если уж было решено всем вместе поесть в заведении общественного питания, то для ребенка из меню нужно выбрать продукты, качество которых определить просто. Это могут быть те же фрукты и овощи, салат, вареные яйца, картошка, каша, и так далее. Не стоит брать мясное, еду под различными соусами, незнакомые блюда, а также блюда излишне соленые и богатые специями.
- Не нужно во время путешествия непременно стараться накормить ребенка до отвала. Перед тем, как отправиться в путь, надо дать малышу легко поесть. Затем, через положенное время, стоит опять предложить ребенку пищу, но если он, взволнованный или усталый, вследствие новых дорожных впечатлений, от еды откажется, настаивать не стоит. Гораздо важнее следить за тем, чтобы ребенок пил в достаточном количестве.

А как у них?

Здравоохранение и фармация Италии

Часть 1

Медицина и фармация Италии имеют древние корни и богатые традиции. Именно здесь, в Венеции, около 1200 года н. э. открылись первые городские аптеки, спустя 100 лет после появления аптек при монастырях.

Большую роль сыграла Италия в отделении фармации из медицины в отдельную отрасль. Историческое значение в данном вопросе принадлежит Декрету от 1224 года Фридриха II Гогенштауфена (1194–1250), короля Южной Италии (Сицилии) и Германии, императора Священной Римской империи. Декрет впервые разграничивал функции врача и провизора: врачам запрещалось готовить и продавать лекарства, а аптекарям – лечить больных.

Работников аптек того времени готовили практическим методом, по схеме ученик–подмастерье–мастер. Такая цепочка занимала от 10 до 15 лет, в зависимости от способностей и трудолюбия обучаемого.

Прошло немало времени, прежде чем фармация действительно выделилась в отдельную специальность, что потребовало и отдельной подготовки фармацевтов. Первые учебные заведения, готовящие провизоров, были открыты в середине XVI века в Монпелье (Франция), Падуе (Италия) и Барселоне (Испания). В это же время в Падуе закладывается ботанический сад с огромной коллекцией лекарственных растений. Он послужил основой для преподавания в Падуанском университете науки о лекарственных растениях фармакогнозии.

Современная Италия, по стандартам Всемирной организации здравоохранения, относится к числу стран, предоставляющих лучшие медицинские услуги. Она является лидером в Европе в области медицины благодаря передовому здравоохранению, природным и климатическим условиям, термальным грязям и водам – в стране функционируют сотни бальнеологических курортов.

Сегодня в Италии работают 330 тыс. врачей; один врач приходится на 177 жителей – это один из самых высоких показателей в Европе. Медицинский персонал Италии считается самым высококвалифицированным в мире.

Итальянская Республика расположена на Аппенинском полуострове, островах Сардиния, Сицилия и более мелких. Площадь Италии составляет более 301 тыс. км. кв., население на начало 2008 года – 59,9 млн. чел. Административное деление: 20 областей, 112 провинций, 8000 коммун.



Если в конце XIX века в Европе, в том числе и в Италии, средняя продолжительность жизни составляла 47 лет для мужчин и 44 года для женщин, то в настоящее время этот показатель – один из самых высоких в мире. По данным Института статистики Италии, с 1974 по 2003 год средняя продолжительность жизни мужчин–итальянцев увеличилась на 7 лет и составила 77,2 года, женщин – почти на 8 лет и равна 82,8 года. Однако итальянцы уверены, что их крепкое здоровье – не заслуга отечественной медицины, а результат длительного употребления средиземноморской пищи, оливкового масла и красного вина.

В 1998 году в системе здравоохранения Италии были проведены новые реформы. Управление и организация медицинской помощи была возложена на регионы. А в 2001 году государство приобрело эксклюзивное право устанавливать единый для всей страны пакет пособий, регионы лишились возможности изменять полагающийся пациентам объем оказываемых медицинских услуг и размеров выплат по болезни, хотя по–прежнему несут ответственность за организацию медицинской помощи. К 2013 году планируется финансирование медицины полностью перевести в регионы.

В ходе реализации реформ система здравоохранения Италии была децентрализована и разделена на три уровня: национальный, региональный, локальный. Национальный уровень представлен Министерством здравоохранения, которое осуществляет организацию охраны здоровья в стране и выполнение глобальных целей – соблюдение прав граждан на доступ к медицинской помощи и ее унификацию. До 2004 года Министерство здравоохранения распределяло финансы Национального фонда здоровья, вместо которого создан Фонд выплаты компенсаций бедным регионам.

Министерство здравоохранения контролирует также фармацевтический рынок, исследования в области медицины, национальные профилактические программы (информирование, вакцинация), ветеринарную медицину.

На региональном уровне власти контролируют деятельность учреждений здравоохранения, оценивают эффективность и качество услуг, предоставляемых государственными и частными организациями здравоохранения, распределяют ресурсы по больницам.

На локальном уровне функционируют более 200 медицинских объединений, действующих на принципах самоуправления. В каждое объединение входит от 50 до 200 тыс. человек.

До 1998 года взносы социального медицинского страхования, уплачиваемые гражданами Италии, составляли более 50% государственных отчислений на здравоохранение. В настоящее время ИНСЗ предоставляет всем гражданам страны и стран Евросоюза бесплатные медицинские услуги, включающие диагностическое обследование, терапевтическое лечение, хирургические вмешательства во время госпитализации, посещения врачей на дому, педиатрическую и акушерско–гинекологическую помощь. Частично, а иногда и полностью, оплачиваются лекарственные средства, амбулаторно–поликлинические и стоматологические услуги. При этом представители стран ЕС получают медицинскую помощь на основе европейской Карты страхования здоровья (EHIC).

Источником финансирования национальной системы здравоохранения стал подоходный налог, который уплачивают и граждане, и работодатели. Бедные регионы теперь дотируются из бюджета, что позволяет в определенной степени унифицировать уровень медицинской помощи в районах с разными доходами населения. Однако все еще остается разница между более богатым Севером и Югом в так называемых вторичных услугах: на Юге – двухразовое питание, 3–6 больных в палатах, унылое состояние самих палат. Существуют проблемы и с записью на прием к врачу: запись производится только на ближайшее время, даже если пациенту удобнее более позднее время.

В связи с ограниченностью финансирования здравоохранения (расходы Италии на здравоохранение – примерно 6% ВВП) недостаточно развиты профилактические осмотры, послеоперационная реабилитация, помощь пожилым людям, тяжелобольным и страдающим психическими заболеваниями.

Валентина КУГАЧ,
ВГМУ

Продолжение следует.

Закон – то, что мы разъясняем

«Мы с моим 10-летним сыном собирались выехать за пределы Республики Беларусь на отдых, но обстоятельства складываются так, что я не могу сама с ним отправиться в эту поездку. Может ли он поехать с бабушкой, моей сестрой или подругой? Если да, то что нужно для его выезда за границу? Необходимо ли разрешение на выезд ребенка из Беларуси с его отцом?

Анна, Минск»



Условия по выезду несовершеннолетних за пределы Республики Беларусь регулируются действующей в настоящее время статьей 9 Закона Республики Беларусь от 02 июня 1993 года № 2335-XII «О порядке выезда из Республики Беларусь и въезда в Республику Беларусь граждан Республики Беларусь». Так, часть 1 данной статьи говорит о том, что граждане Республики Беларусь, не достигшие восемнадцатилетнего возраста, могут выезжать из Республики Беларусь с письменного согласия законных представителей или в их сопровождении. Из этого применительно к Вашему случаю вытекает, что ребенок может выезжать либо с обоими родителями, либо с одним из них при наличии письменного согласия другого, либо же с иным совершеннолетним лицом, которому родители доверили своего ребенка, при наличии на это согласия их обоих, также выраженного в письменной форме.

Следует отметить, что отсутствие письменного согласия одного из родителей на выезд из Республики Беларусь несовершеннолетнего не является однозначным препятствием к выезду ребенка за границу с другим родителем или с его согласия. Эта проблема может быть решена, однако это потребует некоторого времени, поскольку в соответствии с ч. 2 ст. 9 Закона такой выезд ребенка может быть разрешен лишь на основании решения суда.

Из приведенного общего правила есть и исключение: согласно ч. 3 ст. 9 Закона выезд из Республики Беларусь несовершеннолетнего для лечения, оздоровления или консультации по этим вопросам может быть осуществлен всего лишь с письменного согласия одного из законных представителей или в его сопровождении.

Что касается оформления требуемого согласия законных представителей несовершеннолетнего, то помимо того, что оно должно быть выражено в письменной форме, необходимо удостоверить их подлинность подписей на документе о согласии на выезд из Республики Беларусь несовершеннолетнего. Такое удостоверение на практике часто делается нотариусами. Помимо нотариусов данные подписи вправе удостоверить уполномоченные должностные лица исполкомов в населенных пунктах, в которых нет государственных нотариальных контор и нотариальных бюро, а также уполномоченное должностное лицо соответствующей паспортно-визовой службы, или руководителем (его заместителем) организации, осуществляющей эксплуатацию жилищного фонда, по месту жительства законных представителей.

Также можно отметить, что в настоящее время принят новый закон «О порядке выезда из Республики Беларусь и въезда в Республику Беларусь граждан Республики Беларусь», в котором порядок выезда несовершеннолетних граждан урегулирован более детально. Вместо одной статьи регулированию указанных вопросов в нем отводится целая глава. Порядок выезда ребенка в нем изложен принципиально по-другому. Так, установлено, что несовершеннолетние могут выезжать из Республики Беларусь в сопровождении одного из законных представителей без согласия второго законного представителя. В случае, если один из законных представителей не согласен с порядком выезда несовершеннолетнего из Республики Беларусь в сопровождении одного из законных представителей без согласия второго законного представителя, он имеет право обратиться в суд с заявлением об определении иного порядка выезда из Республики Беларусь несовершеннолетнего, если речь идет не о выезде в лечебно-оздоровительных целях. Таким образом, по умолчанию для выезда ребенка за границу достаточно будет лишь сопровождения его одним из законных представителей, либо же письменного согласия одного из них. При подписании данного закона Президентом Республики Беларусь, предполагается, что данный порядок вступит в силу через шесть месяцев после опубликования нового Закона.

Антон СМИРНОВ, юрист

Тест на беременность: сложные вопросы

Хотите со 100% достоверностью знать, не беременны ли вы уже в первый день задержки? Действительно ли тест-полоски настолько достоверны? Что нужно знать, выбирая между разными по конструкции экспресс-тестами? И что означает ложный результат? Даже те, кто использовал тесты на беременность десятки раз, чаще всего затруднятся с ответами на эти вопросы. За ответами «ЗГ» обратилась к специалистам – акушерам-гинекологам.

Что же представляет собой тест на беременность?

Тесты различных производителей и конструкций объединяет один принцип – они определяют наличие гормона ХГЧ (хорионического гонадотропина) в моче. Этот гормон вырабатывается хорионом (будущей плацентой) крохотного плодного яйца и появляется в моче – правда, в очень низких количествах – уже через несколько дней после зачатия.

Какими бывают тесты на беременность?

Самый распространенный и недорогой вариант – тест-полоска. Чтобы узнать результат, нужно собрать в чистую стеклянную или пластиковую емкость мочу (лучше всего утреннюю) и окунуть в нее полоску. Дальше все просто: одна полоска – вы не беременны, две полоски – зачатие произошло. Правда, чувствительность полоски ограниченна по сравнению с другими вариантами тестов – 25 мМЕ.

Более чувствительны (10 – 25 мМЕ), а, значит, способны «заметить» беременность на более раннем сроке планшетные тесты. Для того чтобы увидеть результат, необходимо прилагающейся к тесту пипеткой нанести каплю мочи в специальное окошко на пластиковом тесте.

Весьма достоверны (10 мМЕ) и удобны в использовании струйные тесты. Для того чтобы определить факт беременности, не нужно искать чистую баночку – достаточно подержать полоску теста под струей мочи.

В среднем достоверность тестов в первый день задержки месячных 90 ± 5%. Через неделю



отсутствия менструаций выше – 94-100% при правильном использовании. Оказывается, можно ошибиться даже при наличии подробной инструкции.

Самые частые ошибки при проведении теста

Во-первых, использовать тест нужно строго следуя описанию. Например, тест-полоска не рассчитана на использование под струей мочи. Струйный же тест, наоборот, позволяет при желании использовать его и традиционным способом – погружая в баночку с мочой, если вам так удобнее.

Важно знать, что результат следует оценивать в течение нескольких минут после использования, ожидать дольше не стоит – после высыхания реактива (минут через 10-15 и позже) может проявиться слабенькая двойная полоска – она не означает ровным счетом ничего. Результат проявляется в течение 5-7 минут – после этого тест недействителен!

Если тусклая вторая полоска проявилась в положенное время – скорее всего, вы беременны, и яркость полосы в данном случае не играет роли.

Кстати, нельзя дотрагиваться руками до зоны реакции, до использования на тест не должна попасть вода или грязь – банально, но в «походных» условиях из-за этого результат может быть недостоверен.

После окончания срока хранения выбрасывайте припасенные неиспользованные тесты без сожаления – достоверность их существенно снижается.

Может ли тест «ошибиться»?

Да, хотя при правильном использовании процент ложных результатов очень мал.

Поэтому, если у вас есть задержка менструаций, а тест отрицательный, необходимо повторить его через несколько дней, а если ситуация продолжается – идти на прием к гинекологу.

Ложноотрицательный результат – одна полоска – при наступившей беременности бывает гораздо чаще, чем ложноположительный. Чем это может быть вызвано?

1. Тест был просрочен или испорчен.
2. Моча была несвежая.
3. Перед исследованием вы выпили слишком много жидкости.
4. Тест был проведен слишком рано – прошло недостаточно времени от зачатия.
5. Возможно, беременность проблемная (есть угроза выкидыша) или внематочная– это самая важная причина, почему не стоит полностью полагаться на результат экспресс-теста и при возможной беременности не откладывать визит к гинекологу.
6. Беременность может наступить и протекать нормально, но у беременной имеется патология почек.

Ложноположительный результат – беременности нет, а полоски две – случается гораздо реже. Такой результат может быть:

1. После самопроизвольного выкидыша или аборта. Гормон ХГЧ в течение некоторого времени остается в организме и может дать ложноположительный результат.
2. При приеме лекарств, содержащих ХГЧ (прегнил, профази и некоторые другие). Поэтому после приема таких препаратов должно пройти не менее 14 дней – иначе тест будет недостоверен. Кстати, никакие другие лекарственные препараты (даже гормональные противозачаточные таблетки), а также лактация, менопауза ложноположительного результата дать не могут.
3. Самая серьезная и, к счастью, самая редкая причина ошибки экспресс-теста – гормонпродуцирующая опухоль, например, хорионэпителиома. При такой патологии тест на беременность может быть положительным даже у мужчины – однако это отнюдь не повод для шуток. Кстати, это еще одна причина, по которой при положительном результате теста даже абсолютно здоровая молодая женщина все-таки должна в ближайшее время показаться гинекологу для осмотра и УЗИ.

Мороз по коже

Оказывается, когда древние красавицы ставили вокруг своих кроватей тазики со льдом, веря, что холод поможет им надолго «законсервировать» молодость и свежесть, они не так уж сильно заблуждались. Холод действительно обладает удивительной целительной силой.



Сегодня при его помощи косметология помогает избавиться от лишних сантиметров и целлюлита, справиться с определенными видами кожных заболеваний, разгладить морщины, сделать кожу свежей и гладкой. Правда, современной науке пришлось шагнуть далеко вперед от упомянутых выше тазиков и создать высокотехнологичное оборудование, покоряющее холод и направляющее его на пользу человеку.

Несмотря на то, что с греческого «крио» переводится как лед, сам лед как таковой ни в одном из множества криометодов практически не используется. Вместо него косметологи используют сжиженный азот, который может охлаждаться гораздо сильнее воды – до минус 200^0С. Именно эти, аномальные для земных организмов, температуры и позволяют оказывать на них такое сильное воздействие и добиваться просто удивительных результатов.

Поскольку перечень «криоуслуг» сегодня достаточно широк, «ЗГ» предлагает разобраться в «отмороженных» методах борьбы за привлекательность и выяснить, что стоит за названием каждой из процедур.

Криосауна

Чаще всего используется для борьбы с пресловутым целлюлитом. Однако, при грамотном использовании, она может стать хорошим помощником в лечении таких болезней как бронхиальная астма, артрозы и артриты. Специалисты говорят также об общем омолаживающем эффекте этой процедуры.

Криосауна представляет собой небольшую камеру, наполненную жидким азотом, температура которого не превышает 180^0С. Туда и запускают жаждущего оздоровления пациента. Экипировка «замораживаемого» очень серьезна: специальное теплое белье, носки, шапочка и варежки. Время нахождения в сауне не превышает 2-3 минут. За это время температура на поверхности тела пациента понижается до $+2^0$С, но «промозиться» успевают только самые верхние слои кожи, остальной организм сохраняет свою нормальную температуру. Поэтому криосауна считается полностью безопасной для здоровья, если, конечно, у человека нет определенных противопоказаний к ее проведению. Зато как начинают работать шокированные резким изменением органы и системы! Специалисты утверждают, что за пару минут нахождения в ледяной сауне человек, благодаря интенсивному теплообмену, успевает потерять до 1500-2000 ккал.

Криопиллинг

Во время этой процедуры верхний слой эпидермиса просто вымораживается. Достигается это при помощи струи охлажденного воздуха смешанного с жидким азотом («легкий» криопилинг, когда кожу нужно лишь немного освежить) или специального аппликатора с жидким азотом (если требуется более глубокая и основательная «проработка»).

При помощи этого криометода можно избавиться от пигментных пятен и веснушек, лентиго, мелких рубчиков, акне. Многие специалисты считают, что криопиллинг более эффективен, чем механический или кислотный виды пиллинга. Во всяком случае, период полного восстановления кожи после этой процедуры намного короче: кожа обновляется на 3-5 сутки, причем в этот период не возникает проблем с разницей в ее окраске. После процедуры повышается упругость кожи, исчезают описанные выше мелкие дефекты, сужаются поры.

Криопластия

Этот метод подходит тем, кому противопоказаны инъекции ботокса и прочие «уколы красоты». Криопластия используется для подтягивания кожи, устранения отечности лица, повышения тонуса сосудов. Она также позволяет справиться со «следами» демодекоза и розацеи, шрамов и рубцов, может использоваться для восстановления кожи после лазерной шлифовки и некоторых видов пилингов. Принцип действия криопластии заключается в резком сужении сосудов под воздействием холода и их последующем стремительном расширении. Благодаря этому приток крови к «замороженному» участку кожи чувствительно усиливается, соответственно, кожа быстрее и в большем объеме получает необходимые ей вещества. Процедура производится при помощи специального аппарата, благодаря которому температуру на поверхности кожи можно снизить до – 15^0С.

Криомассаж

Ледяной (точнее, жидкоазотный) массаж является одной из самых простых криопроцедур, что делает его чрезвычайно популярным. Криомассаж рекомендуют при угревой болезни, выпадении волос, жирной себореи. Однако большинство поклонниц ценят его за лифтинговый и противовозрастной эффекты. Говорят, неприятные ощущения, возникающие в его процессе (легкое покалывание, иногда – чувство жжения) стоит перетерпеть, чтобы потом наслаждаться великолепным результатом: гладкой, упругой и эластичной кожей и ровным, приятным цветом лица. Конечно, ведь процедура длится всего 5-7 минут, а эффект от нее способен сохраняться в течение достаточно длительного времени. Во время сеанса специалист просто быстро проводит по массажным линиям лица аппликатором с ватным тампоном, периодически погружаемым в баллон с жидким азотом.

Криоэлектофорез

Эта самая современная и сложная из криопроцедур призвана бороться с преждевременным старением, дряблостью кожи, локальными жировыми отложениями и целлюлитом. Ее достаточно эффективно применяют для разглаживания морщин на лице, в зоне шеи и декольте, возвращения бюсту прежней упругости и формы. Как и в обычном электрофорезе, в этой процедуре используется пульсирующий ток низкой частоты. Именно с его помощью в глубинные слои кожи попадают замороженные препараты различных видов, в зависимости от решаемой проблемы. Благодаря реакции сосудов на холод, препараты сохраняются в клетках кожи в течение 8-10 часов после процедуры и действуют постепенно и эффективно. Замечено, что ледяной электрофорез способствует также нормализации работы нервной системы.

Криодеструкция

Звучит угрожающе, однако опасность представляет только для надоевших бородавок, папиллом, нервусов и дерматофибром. Все эти образования удаляют с поверхности кожи при помощи все того же жидкого азота, прикладывая к ним смоченные в нем ватные тампоны. После 2-3 процедур зловредные образования темнеют, становятся твердыми и в скором времени просто отваливаются. Важный момент – перед решением о применении криодеструкции необходима консультация онколога.

Доктор Дельфин

Находясь на отдыхе вместе с детьми, многие родители не могут отказать малышам, да и самим себе в удовольствии посетить дельфинарий. И правильно делают. Оказывается, общаться с этими добродушными морскими обитателями не только интересно, но и полезно.

На протяжении уже более чем 30 лет дельфины помогают людям справляться с некоторыми тяжелыми заболеваниями. Поскольку в Беларуси учреждений, занимающихся дельфинотерапией, пока нет, мы обратились за рассказом об этом направлении нетрадиционной медицины к сотрудникам научно-исследовательской лаборатории лечебно-реабилитационной дельфинотерапии государственного океанариума Национальной Академии наук Украины.



На базе государственного океанариума Украины, расположенного в Севастополе, начиная с 1990 года, ведется работа по изучению и применению методов дельфинотерапии. Главными героями этих исследований являются дельфины афалины, обитающие в Черном море. Сотрудником океанариума Людмилой Лукиной была защищена единственная в мире докторская диссертация, посвященная вопросам дельфинотерапии. «Лечение дельфинами» считается одним из направлений психотерапии, однако сфера его применения намного шире. Кроме неврозов, депрессий и посттравматических расстройств общение с дельфинами способствует нормализации всех процессов, происходящих в организме, стимулирует работу эндокринной, иммунной и сердечно-сосудистой систем. Дельфины могут помогать и взрослым пациентам, однако наиболее эффективно сотрудничество с ними при лечении детей в возрасте от 3 до 12 лет.

В Севастопольском дельфинарии морские врачи работают с детьми, страдающими аутизмом, детским церебральным параличом, синдромом Дауна, умственной отсталостью, мозговой дисфункцией. Чрезвычайно эффективна дельфинотерапия при расстройствах у детей памяти или слуха, таких проблемах, как энурез, заикание, гиперактивность. Общение с дельфинами далеко не всегда является главным способом борьбы с болезнью, однако оно способно чувствительно усиливать эффект от других методов лечения.

Сеансы дельфинотерапии – наверное, самое приятное лечение, которое только можно себе представить. Ребенок даже не замечает, что его лечат – он прямо в открытом море (где проходят сеансы летом) или в уютном бассейне с подогретой морской водой (куда перемещают морских докторов зимой) играет с большим добродушным существом, погружается вместе с ним в воду. Восторгу малышей нет предела, когда дельфин приносит им брошенную игрушку или показывает хитроумные трюки. Не последнее место занимает тесный физический контакт ребенка с дельфином: животное позволяет себя обнимать, часто дотрагивается до «пациента», тычется в него носом, катает на спине. Однако программа лечения не настолько произвольна, как может показаться непосвященному человеку. Тренер-специалист по дельфинотерапии и родители ребенка не только внимательно следят за ходом сеанса, но и принимают в работе активное участие.

«Лечение дельфинами» проводится небольшими курсами. Лучше всего, если удастся провести 7-10 сеансов в течение двух недель, а потом повторить этот курс через полгода или год. Один сеанс дельфинотерапии длится не дольше15-20 минут. Возникает вопрос, почему так мало? Ведь малыши, казалось бы, могут играть с дельфинами до бесконечности. Оказывается, это делается из соображений заботы о здоровье…самого дельфина. Игра с малышом только кажется легкой и непринужденной. На самом деле, стараясь помочь малышу, животное выкладывается по полной и очень сильно устает после сеанса. Чтобы восстановить силы для работы со следующим пациентом, доктору с плавниками потребуется довольно длительный отдых.

Констатируя тот факт, что дельфины оказывают на человека терапевтическое воздействие, наука до сих пор не может дать однозначного ответа на вопрос, каким образом у них это получается. Из нескольких гипотез, пытающихся объяснить это загадочное явление, наиболее вероятной на сегодняшний день представляется следующая. Каждый дельфин снабжен природой маленьким «эхолокатором» в виде небольшой жировой подушечки, так называемого «пятачка», расположенного чуть выше носа дельфина. Большинство информации об окружающем мире дельфины воспринимают именно через отражение собственных звуковых сигналов. Улавливая измененный в результате отражения от окружающих предметов звук, дельфин четко представляет малейшие их особенности. Опираясь на эту способность дельфинов, сторонники «ультразвуковой» теории утверждают, что она позволяет дельфину видеть человека насквозь в буквальном смысле, не хуже рентгеновского аппарата, и оценивать состояние отдельных органов и систем.

Кроме того, предполагают, что, варьируя силу издаваемого сигнала, дельфин может воздействовать на состояние организма человека, подобно огромному аппарату ультразвуковой терапии. Кстати, мощность дельфиньей «подушечки» в несколько раз превышает мощность подобных аппаратов, созданных человеком. Ультразвук влияет не только на отдельные органы и системы, но и на состояние всех клеток организма, стимулирует дренаж, ликвидирует застойные явления. Кроме того, под его воздействием активизируется выработка эндорфинов, называемых гормонами счастья.

Правда, вряд ли все дело только в дельфиньей «мощности». Скорее всего, эффективность ультразвукового воздействия усиливается, благодаря психоэмоциональной составляющей дельфинотерапии. Некоторые считают, что позитивные эмоции, получаемые от общения с морскими добряками, и являются главной составляющей лечения. Еще одна из гипотез объясняет чудесные способности дельфинов особенностями их биополя. Измеряя уровень биополя пациентов, врачи установили, что после сеанса дельфинотерапии его сила значительно возрастает. В процессе лечения замедляются ритмы деятельности мозга пациента, уравновешивается активность обоих полушарий, снижается возбуждение нервной системы. В качестве подтверждения этой гипотезы ее сторонники приводят тот интересный факт, что во время сеанса под воздействием мощной ауры дельфина изменяется структура кристаллической решетки молекул воды.

Интересно

- Состав дельфиньей и человеческой крови практически одинаков, а перегоняется она таким же четырехкамерным сердцем.
- Температура тела здорового дельфина, как и у человека, – 36,6^{0}С, у смертельно больного животного она повышается до 42-43^{0}С.
- Частота сердечных сокращений дельфина приблизительно равна человеческой.
- Мозг дельфина по размеру не уступает мозгу человека, а вот извилин в нем в два раза больше чем у двуногого собрата. Коэффициент интеллекта у дельфинов составляет 195 баллов, немного отставая от 214, свойственных среднему человеку. Кстати, у обезьяны, которая считается наиболее близким родственником человека, этот показатель еле дотягивает до 65 баллов.
- Процесс производства потомства у людей и дельфинов тоже очень схож. Дельфинята рождаются через 10-11 месяцев после зачатия, а при родах обязательно присутствуют дельфины-«акушеры» подталкивающие новорожденного к поверхности воды, чтобы дать ему возможность сделать первый вдох. В первый год-два жизни дельфиненка мать выкармливает молоком и только потом постепенно переводит на привычную для дельфинов пищу.

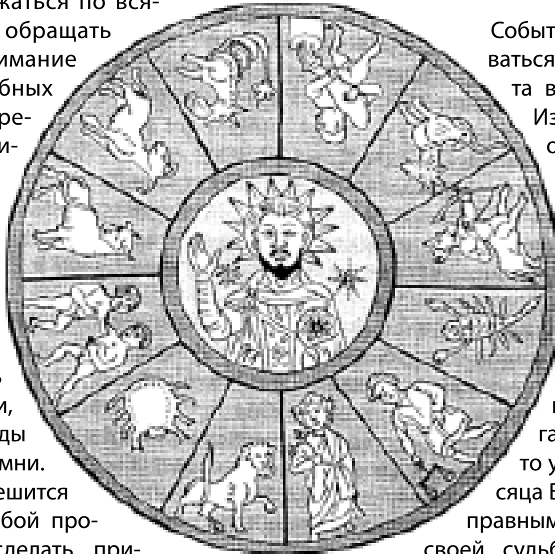
Астрологический прогноз на август

Для **Овнов** август будет самым удачным летним месяцем, периодом неожиданных приятных событий, теплых встреч и всяческих свершений. На работе карьерный рост будет предложен Овну практически на блюдечке с голубой каемочкой. А альбом любовных похождений пополнится новой феерической страничкой. Единственное, от чего гороскоп предостерегает в августе представителей этой огненной стихии, так это излишняя болтливость, которая может обернуться небольшими, но все же неприятностями для разговорчивых Овнов.

Тельцам астрологи рекомендуют избегать всего, что в августе будет хоть как-то напрягать их. Важно только то, что составляет внутренний мир, а душевная гармония в последний летний месяц будет весьма хрупка. Любые препятствия стоит расценивать как знак, что время для чего-то еще не пришло. Хорош будет спокойный отдых в кругу друзей и родных, а новые знакомства лучше отложить до осени.

Месяцем мечтательности и забывчивости станет август для **Близнецов**. Представители этого знака Зодиака так глубоко погрузятся в свои мысли, что происходящее вокруг них могут игнорировать просто потому, что не заметят. В таком состоянии нужно помнить о том, что на пути у задумчивых Близнецов может возникнуть и столб. В это время стоит прислушаться к советам близких людей – они будут на редкость дельными.

Август – идеальный отпускной месяц для **Раков**, и отдых в этот период будет восстанавливающим, полноценным и запоминающимся, но только если сами Раки приложат максимум усилий к тому, чтобы отдохнуть на все сто. Не советует гороскоп раздражаться по всяким мелочам, обращать пристальное внимание на недружелюбных людей, а также пренебрегать витаминотерапией.



Непобедимые **Львы** в августе будут проверять свои стратегические таланты. Придется думать про обходные пути, запасные выходы и подводные камни. Однако все разрешится успешно, и из любой проблемы удастся сделать приключение. В суматохе дел важно не пропустить судьбоносную встречу, которая расставит приоритеты на несколько ближайших лет.

Профессиональные качества **Девы** в августе будут очень востребованы. Новые идеи начальства увлекут Дев в мир скрупулезной и ответственной работы больше 12 часов в сутки. А конкуренты, будто сговорившись, станут предлагать работать на них. В погоне за карьерной лестницей можно не заметить грабли. Но все обойдется, и над августовскими историями Девы смогут посмеяться осенью в дружеской компании.

События будут чередоваться со скоростью света в августе у **Весов**. Из-за активности окружающих Весам может показаться, что они всего лишь наблюдают, не успевая участвовать в жизни, которая бьет ключом. Но если принимать решения быстро, полагаясь на интуицию, то уже к середине месяца Весы станут полноправными вершителями своей судьбы, что принесет сплошной позитив.

В последний месяц лета пора отдохнуть и **Скорпионам**. К такому выводу придет даже их начальство, потому что все дела и планы «залягут в спячку». Организм Скорпиона настойчиво потребует моря, солнца и пляжного безделья. Особенно радостными будут встречи, среди которых появится даже покровитель.

А вот **Стрельцам**, наоборот, с отдыхом пора завязывать – в августе наступило время активного возвращения к рабочим вопросам. Нерешенные задачи явно заждались, поэтому придется поднапрячься, что может грозить потерей настроения и первой рабочей усталостью. Поэтому астрологи советуют Стрельцам разумно чередовать работу с отдыхом и помнить, что в их жизни действительно важно.

Козероги в августе почувствуют, что жизнь налаживается. Дела пойдут в гору, рабочие проекты наконец покажут эффективность, а ремонт приблизится к действительно завершающей стадии. Правда, может подвести здоровье, но это больше из-за усталости, нужно просто выспаться и взять парочку отгулов.

Периодом размышлений и сомнений будет август для **Водолеев**. Как творческой натуре глубокие думы Водолеям знакомы, однако сомнения в своих силах могут привести их к растерянности. Астрологи предполагают, что это время принятия серьезных решений и осуществления судьбоносных поступков. Важно также пересмотреть некоторые партнерские отношения и изменить давно тяготившие договоренности.

Рыбам в августе лучше сосредоточиться на отдыхе. Правда, заграница для отпуска не подойдет, лучше провести время на даче и набраться сил в условиях привычного климата. И от солнцепека лучше спрятаться, растянувшись в тени с приятной книгой в руках и клубникой со своего огорода.

Некачественная пища
Алкоголь
Вредные химические вещества
ПОЛИФЕПАН
Природный лигниновый энтеросорбент
Спрашивайте в аптеках!
Лекарственное средство. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.
Внимательно читайте инструкцию. Рег. уд. МЗ РБ №07/04/440 от 25.04.2007

Если у вас пищевое отравление

Все мы с нетерпением ожидали прихода лета – поры отпусков и школьных каникул. Оно радует нас теплом и солнцем, но частенько огорчает пищевыми отравлениями.

Внезапно мы ощущаем резкую слабость, головную боль, озноб, повышение температуры, боли в животе, возникает расстройство пищеварения и стула. Все эти симптомы вызваны употреблением пищи, в которой по разным причинам оказались патогенные бактерии и вирусы, а также их токсины, которые являются продуктами жизнедеятельности микроорганизмов и обладают высокой отравляющей способностью. Заболевание начинается через 2-48 часов после употребления некачественной пищи, его течение зависит от массивности отравления, опасности возбудителя, общего состояния организма и качества лечения.

Применение энтеросорбентов является неотъемлемой частью лечения любого пищевого отравления и кишечной инфекции. Лигниновый энтеросорбент является сорбентом нового поколения и представляет собой продукт глубокой переработки древесины, содержит большое количество микропор ,переходных и макропор, которые «захватывают» и прочно удерживают патогенные бактерии, вирусы и их токсины, а затем вместе с сорбентом они выводятся из организма естественным путем. Один грамм препарата способен связать и вывести из организма 800-900 миллионов микробов, что в 5-10 раз больше по сравнению с активированным углем. Кроме того, лигниновый энтеросорбент содержит различные функциональные группы, которые активно связывают вещества различной физической природы и химической структуры. Лигниновый энтеросорбент не токсичен в отличие от некоторых химических лекарств, не травмирует слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта как активированный уголь, что позволяет принимать его длительное время, не влияет на процессы пищеварения, не вызывает побочных эффектов и не препятствует применению других лекарственных средств, успешно прошел клинические испытания в ведущих клиниках еще Советского Союза.

Эффективность лечения зависит от того, насколько рано вы начали принимать лигниновый энтеросорбент. В благоприятной среде из одного микроба через двадцать секунд образуется два, а за 8 часов – 6 миллионов микробов, вот почему рекомендуется принимать энтеросорбент в первые часы заболевания или еще до появления его признаков, если вы предполагаете отравление.

В следующем номере мы продолжим публикации о широком спектре применения лигнинового энтеросорбента.

Интеллектуальная разминка

По горизонтали: 1. Столица Непала. **5.** Врач, специалист по болезням костей. **9.** Геометрическое тело. **10.** Развлечение, забава. **11.** Легендарный древнегреческий поэт, установивший по преданию первый оракул Аполлона в Дельфах. **12.** Увеличение объема твердого тела вследствие поглощения им жидкости или пара. **15.** Действуещее лицо пьесы Шекспира «Гамлет». **16.** Мужское имя. **17.** Ворс на ткани, трикотажных изделиях. **20.** Род трав семейства кутровых. **22.** Рассказ Антона Чехова. **24.** Город в Норвегии. **26.** Качество, признак, составляющий отличительную особенность. **28.** Сказка братьев Гримм. **29.** В живописи: промежуточный слой на холсте, на который наносят краски. **30.** Часть ракетного двигателя. **34.** Отечественный композитор, автор балета «Любовью за любовь». **36.** Роман Ивана Тургенева. **37.** Один из авторов оперы «Айчурек». **38.** Единица силы тока в системе СГСБ. **39.** Вулкан в Индонезии. **40.** Стойкость и неизменность в своих чувствах, отношениях, в исполнении обязанностей, долга.

По вертикали: 1. Библиоман. **2.** Река в Тюмени. **3.** Молитва, которую мусульмане совершают пять раз в день. **4.** Член новгородской вооруженной дружины в 14 -15 в.в. **5.** Живое существо. **6.** Химический элемент, лантаноид. **7.** Инструмент плотника. **8.** Мелкая подробность, специальная, частная сторона чего-нибудь. **13.** Русская разменная монета. **14.** Прибор для определения количества жира в молоке. **18.** Русский исследователь Африки, совершивший два путешествия в Центральную Африку в 1876-1878 и 1879-1886 г.г. **19.** Сигнал ко сну. **21.** Плоскогорье в Сахаре. **23.** Человек высшего света, пользующийся в нем большим успехом. **24.** Водяное или болотное растение семейства злаков. **25.** Японский график, живописец, основатель школы Укийе-э. **26.** Русский промышленник и исследователь Севера. **27.** Перемещение масс горных пород по склону под влиянием силы тяжести и деятельности подземных вод. **31.** Форма объединения предприятий. **32.** Российский футбольный клуб. **33.** Домашнее животное. **35.** Верховный бог древнегреческой мифологии.

1		2			3		4		5		6			7		8
							9									
10													11			
				12												
			13										14			
15						16						17				
					18						19					
20	21								22						23	
24							25		26							27
28						29						30				
					31						32					
		33		34										35		
36													37			
							38									
39									40							

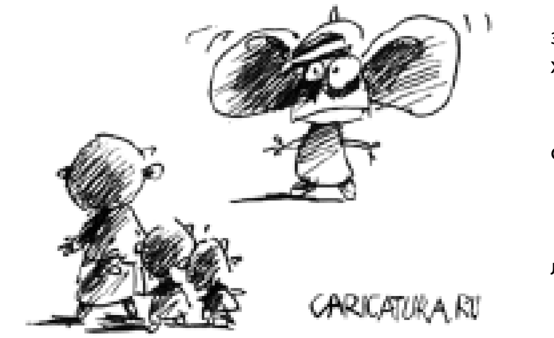
Ответы:

По горизонтали: 1. Катманду. **5.** Остеопат. **9.** Шар. **10.** Игра. **11.** Олен. **12.** Набухание. **15.** Лаэрт. **16.** Антип. **17.** Начес. **20.** Барвинок. **22.** «Мститель». **24.** Тронхейм. **26.** Свойство. **28.** «Ослик». **29.** Грунт. **30.** Сопло. **34.** Хренников. **36.** «Новь». **37.** Фере. **38.** Био. **39.** Кракатау. **40.** Верность.

По вертикали: 1. Книголюб. **2.** Тура. **3.** Намаз. **4.** Ушкуйник. **5.** Организм. **6.** Тулий. **7.** Пила. **8.** Тонкость. **13.** Гривенник. **14.** Лактоскоп. **18.** Юнкер. **19.** Отбой. **21.** Аир. **23.** Лев. **24.** Тростник. **25.** Моронобу. **26.** Санников. **27.** Оползень. **31.** Трест. **32.** «Ротор». **33.** Овца. **35.** Зевс.

Целебный смех

карикатура "У папы день рождения!"



***

Женщина сама не знает, чего хочет? Это заблуждение. Женщина отлично знает, чего хочет, она вчера это видела в магазине.

***

Главное качество таракана – щелеустремленность.

***

Жена утром мужу:

– Дорогой, вставай, я тебе кашу сварила.

– Из чего?

– Из пельменей...

***

Объявление: «Семья хомячков снимет 2-3-литровую банку. Порядок гарантируем».

***

Совесть совершенно не мешает нам делать подлости. Она мешает нам наслаждаться ими!..

***

Молодые специалисты не умеют работать. Зато опытные умеют не работать...

***

- Доктор, вы мне на ночь есть запретили, вот я и простыл!

- А какая связь?

- Ну как же - я всю ночь у холодильника простоял, на курицу смотрел, вот меня и продуло...



наш партнер

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 26 (210)
23 июля 2009 г.
Выходит четыре раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.
Свидетельство о регистрации № 455 от 4 июня 2009 г.
Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Корреспондент
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Специалист отдела рекламы
Ольга ЖАРКОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г. Минск, ул.Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 17.07.2009 г.

Отпечатано в типографии ОДО «Знамение» (лиц. № 02330/0150475 от 25.02.2009 г.) 220108, г. Минск, ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 2 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 5 000 экз.
Заказ №696

ISSN 1993-4874

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА